



Détermination du Profil Gynécologique

Réponds intuitivement à chaque question en cochant la réponse qui te correspond le plus.

1 Régularité du cycle

- a) Le cycle est irrégulier, change souvent
- b) Le cycle est très régulier et ponctuel
- c) Le cycle est régulier mais plutôt long

2 Flux menstruel

- a) Léger à modéré
- b) Abondant et chaud
- c) Abondant, lent à sortir

3 Couleur du sang

- a) Rouge foncé
- b) Rouge vif, brillant (parfois tirant vers le jaune)
- c) Rouge plus sombre, pas très vif

4 Aspect du sang

- a) Fluide, parfois mousseux
- b) Fluide, chaud
- c) Épais, avec sensation que c'est difficile à évacuer

5 Odeur du sang

- a) Faible ou neutre
- b) Odeur de fer marquée (mais pas mauvaise)
- c) Peu marquée mais lourde

6 Caillots

- a) Absents ou petits (< 2 cm)
- b) Présents et douloureux
- c) Peu nombreux mais épais

7 Douleurs pendant les règles

- a) Spasmes, crampes (bas-ventre, bas du dos)
- b) Douleurs aiguës, en pics
- c) Douleurs diffuses, lourdes

8 Sensation dominante pendant les règles

- a) Froid
- b) Chaleur
- c) Lourdeur / humidité

9 Phase prémenstruelle

- a) Constipation, fatigue, anxiété, troubles du sommeil
- b) Irritabilité, maux de tête, nausées
- c) Lourdeur, rétention d'eau, fatigue

10 Émotion dominante liée au cycle

- a) Anxiété, nervosité, peurs
- b) Colère, irritabilité
- c) Tristesse, mélancolie

11 Ovulation

- a) Difficile à identifier, variable
- b) Très précise et facile à repérer
- c) Plus longue / étalée

12 Attitude générale pendant le cycle

- a) Je suis très active, je fais beaucoup de choses en même temps
- b) Je prends les devants, je décide facilement
- c) Je ralentis, je recherche la stabilité

13 Manière de communiquer pendant le cycle


- a) Je parle vite, je change souvent de sujet
- b) Mes paroles sont directes, tranchantes
- c) Je parle peu, avec douceur

14 Rapport au mouvement

- a) J'ai besoin de bouger souvent, difficulté à rester immobile
- b) Je bouge avec intensité et objectif
- c) Je bouge lentement, mais avec constance

15 Rapport à l'énergie pendant le cycle

- a) Énergie variable, en dents de scie
- b) Énergie forte mais peut devenir excessive
- c) Énergie stable mais parfois lourde



Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, écoute simplement ce qui résonne en toi. ♥



Tableau d'évaluation de votre *Dosha*



Pour chaque question, cochez la case qui vous correspond le plus.
À la fin, additionnez vos points pour chaque dosha.

QUESTIONS	VATA (a)	PITTA (b)	KAPHA (c)
1 Régularité du cycle	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
2 Flux menstruel	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
3 Couleur du sang	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
4 Aspect du sang	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
5 Odeur du sang	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
6 Caillots	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
7 Douleurs pendant les règles	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
8 Sensation dominante pendant les règles	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
9 Phase prémenstruelle	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
10 Émotion dominante liée au cycle	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
11 Ovulation	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
12 Attitude générale pendant le cycle	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
13 Manière de communiquer pendant le cycle	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
14 Rapport au mouvement	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts
15 Rapport à l'énergie pendant le cycle	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts	<input type="checkbox"/> 2 pts

VOS SCORES

VATA

/ 30

PITTA

/ 30

KAPHA

/ 30

CONCLUSION

Dosha dominant du cycle :

VATA

PITTA

KAPHA

Dosha secondaire :

VATA

PITTA

KAPHA

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses,
écoute simplement ce qui résonne en toi. ♥